

Hej alla fina kollegor!

Vill börja med att tacka Anna Jagdhar för en fin kompetensdelningskväll igår i ämnet "personal productivity".

Fortsätt att dela kompetens på kontoret, online och kvällar som dessa. Så uppskattat och givande!

Materialet Anna presenterade finns även att läsa på intranätet under menyfliken "kompetensdelning".

FÖRMÅNER

Ny fin förmån för alla - avtal med **Napractiva Rehab i Sollentuna**, där fantastiska Julian Benitez gör sina otroliga insatser för att hjälpa människor att må bättre.

Mer information på intranätet. Stor fördel är att om något är akut kan ni boka tid, och få tid samma dag.

Andra nya förmåner är avtal vi signat med **SpecSavers** och **SmartEyes** med bra privata rabatter. Vi hänvisar i första hand till dem vid behov av terminalglasögon.

Mer info kring dessa hittar du här; <https://intranet.lexher.se/info/f%C3%B6rm%C3%A5ner/>

HÄLSA

Ett vitamintillskott för att stärka immunförsvaret lite extra under vinterhalvåret är aldrig fel. Vi har C-vitamin som vi köper in ifrån Abundance & Health att tillgå på kontoret och bara att säga till om du önskar ett par påsar.

Via länken kan du läsa mer om vitaminet.

<https://www.abundanceandhealth.co.uk/en/altrient/98-altrient-c-liposomal-vitamin-c-by-livon-labs.html>

Det årliga friskvårdsbidraget kommer kanske mer än väl tillhanda i år för att få in mer fysisk aktivitet i vardagen när vi allt oftare jobbar ifrån vårt hemmakontor.

Här kommer länk till godkända aktiviteter att använda friskvårdsbidraget till:

<https://www.skatteverket.se/privat/skatter/arbeteochinkomst/formaner/personalvardmoti-onochfriskvard/friskvardsaktiviteterao.4.15532c7b1442f256baee714.html>

Ergonomisk pausgympa kan vara ett alternativ på jobbet, direkt via din dator. Finns många olika program att hitta om du googlar på pausgympa och kanske något att testa.

Pausit <https://pausit.se/> kör exempelvis en testperiod på 21 dagar och ett pausprogram som ser till att du rör på dig regelbundet och sträcker dig ifrån kontorsstolen på ett naturligt sätt. Kanske något att testa för friskvårdspengen?

Klättring är en aktivitet som några av oss redan provat tillsammans i ledning av Khalex som är van och licensierad i sporten.

Khalex klättrar varje vecka och om någon skulle vilja prova för första gången eller vill delta i grupp för klättring så kontakta Khalex direkt för mer info.

Närmsta klättringsställe med utgångspunkt ifrån vårt kontor ligger i Akalla, bara 5 min avstånd med bil.

Promenader ger energi och välmående, speciellt nu när många sitter och jobbar ifrån sitt

hemmakontor. Tips är att du bokar in dig själv i kalendern på en promenad innan start vid datorn på morgonen och gärna vid lunchtid. Frisk luft och en bensträckare gör skillnad 😊
Mötespromenader är det även fler som börjar anamma när det är möten där du ej alltid är beroende av din datorskärm. Testa vetja!

MEDARBETARUNDERSÖKNINGEN

Den årliga medarbetarundersökningen för 2020 är nu stängd och med ett högt deltagande på 96%. Stort tack till alla som svarade på denna!
I början på det nya året återkommer jag med lite redovisning kring vad undersökningen visat, samt åtgärdsplan med fokus och aktiviteter för kommande år.

LEDIGHET RUNT JUL OCH NYÅR

Har du inte redan ansökt för eventuell ledighet runt jul och nyår så är det hög tid att lägga in din ansökan i aspia och stämma av med närmsta chef både på Lexher och i uppdraget.

(In English below!)

Trevlig helg!

Hanna

Mvh/Best Regards
Hanna Sundin
HR Manager
+46 (0)70 618 13 13 | +46 8-562 456 00

Hello best colleagues!

I would like to start by thanking Anna Jagdhar for a great competence sharing evening yesterday on the subject of "personal productivity".

Continue to share expertise in the office, online and evenings like these. So appreciated and rewarding!

The material Anna presented can also be read on the intranet under the menu tab "competence sharing".

BENEFITS

New great benefit for everyone - agreement with Napractiva Rehab in Sollentuna, where fantastic Julian Benitez makes his incredible efforts to help people feel better.

More information on the intranet. A big advantage is that if something is urgent, you can book an emergency appointment, and get an appointment the same day.

Other new benefits are agreements we have signed with SpecSavers and SmartEyes with good private discounts. We refer primarily to them when in need of terminal glasses.

More info about these can be found here;
<https://intranet.lexher.se/info/f%C3%B6rm%C3%A5ner/>

HEALTH

A vitamin supplement to strengthen the immune system a little extra during the winter is never wrong.

We have vitamin C that we buy from Abundance & Health to be available in the office and only to tell if you want a couple of bags.

Via the link you can read more about the vitamin.

<https://www.abundanceandhealth.co.uk/en/altrient/98-altrient-c-liposomal-vitamin-c-by-livon-labs.html>

The annual wellness allowance will perhaps more than be available this year to bring more physical activity into everyday life as we increasingly work from our home office.

Here is a link to approved activities to use the wellness grant for:

<https://www.skatteverket.se/privat/skatter/arbeteochinkomst/formaner/personalvardmoti-onochfriskvard/friskvardsaktiviteterao.4.15532c7b1442f256baee714.html>

Ergonomic break gym can be an option at work, directly via your computer. There are many different programs to find if you google break gym and maybe something to try.

Pausit <https://pausit.se/> runs, for example, a test period of 21 days and a break program that ensures that you move regularly and stretch away from the office chair in a natural way. Maybe something to test for the wellness money?

Climbing is an activity that some of us have already tried together under the guidance of Khalex who is used to and licensed in the sport.

Khalex climbs every week and if anyone would like to try for the first time or want to join a group for climbing, contact Khalex directly for more info.

The nearest climbing point starting from our office is in Akalla, only 5 minutes away by car.

The normal routine of taking a walk when going to the office can easily be left out if you are sitting in the home office. An advice here is to book yourself in the calendar for a walk before starting at the computer in the morning and preferably at lunchtime.

Fresh air and a leg stretcher makes a difference and sometimes better decisions are taken 😊

To take a walk during a telephone meeting or with a colleague is something that more people have started to embrace when there are meetings where you are not always dependent on your computer screen. Why not try it on!:-)

EMPLOYEE SURVEY

The annual employee survey for 2020 is now closed and with a high participation of 96%. Many thanks to everyone who responded to this!

At the beginning of the new year, I will return with some report on what the survey has shown, as well as an action plan with focus and activities for the coming year.

VACATION AROUND CHRISTMAS AND NEW YEAR

If you have not already applied for some leave around Christmas and New Year, it is high time to submit your application in aspia and check with the nearest manager both at Lexher and in the assignment if ok.

Take care and have a great weekend!

Hanna